



令和3年度 5月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰中学校

| 日 | 曜日 | 献立 | | 材料 | | | | | | 栄養価 | | |
|----|----|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------|------------------------|---|----------------------------|-------------------------|---------------|------------|---------|
| | | 主食 | 主菜・副菜 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 食塩 g |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 6 | 木 | | ※弁当給食 牛乳はあります | | 牛乳 | | | | | | | |
| 7 | 金 | 黒豆ごはん | 鮭のねぎソースかけ たけのこの土佐煮 けんちん汁 | 鮭 鶏肉 豆腐 クロダマル かつお節 | 牛乳 | 人参 根深ねぎ いんげん | しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ | 米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 792 | 36.3 | 2.6 |
| 10 | 月 | ごはん | きつねうどん ごま和え ぎすけ煮 | てんぷら 鶏肉 大豆 油揚げ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ | 米 うどん 砂糖 | 油 ごま ねりごま | 789 | 33.1 | 3.2 |
| 11 | 火 | 麦ごはん | 春巻き チャプチェ 中華スープ | 鶏肉 牛肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 チンゲン菜 | 玉ねぎ にんにく エリンギ もやし | 米 麦 小麦粉 春雨 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 839 | 25.6 | 2.5 |
| 12 | 水 | コッパパン | 春野菜のクリーム煮 クロダマルサラダ 甘夏 | クロダマル 鶏肉 ツナ | 牛乳 生クリーム | 人参 グリンピース | 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ レモン 甘夏 | パン じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | 796 | 33.8 | 3.4 |
| 13 | 木 | ごはん | ふわふわ親子丼 中華サラダ | 鶏肉 ハム たまご ちくわ 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 スナップエンドウ | 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン | 米 砂糖 でんぷん | 油 | 789 | 32.2 | 2.7 |
| 14 | 金 | 麦ごはん | いわしの甘露煮 切り干し大根のごま酢和え じゃがいものみそ汁 | いわし 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま ねりごま | 760 | 26 | 3.1 |
| 17 | 月 | ごはん | ミートボールの甘酢和え 中華風コーンスープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン アスパラガス | 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン | 米 じゃがいも 砂糖 でんぷん | 油 | 739 | 22.7 | 2.5 |
| 18 | 火 | 麦ごはん | 肉じゃが アーモンド和え お茶ぱっぱふりかけ | 牛肉 高野豆腐 ハム | 牛乳 | 人参 いんげん | 玉ねぎ もやし こんにゃく きゅうり キャベツ | 米 麦 じゃがいも ふりかけ | 油 アーモンド | 819 | 30.1 | 2.1 |
| 19 | 水 | 食パン いちごジャム | 焼きそば 蒸ししゅうまい わかめスープ | 豚肉 鶏肉 てんぷら 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ | 玉ねぎ キャベツ もやし エノキ たけのこ | パン 春雨 ちゃんぽん麺 小麦粉 ジャム | 油 | 814 | 36.2 | 4.1 |
| 20 | 木 | ごはん | かつおフライ 小松菜のおひたし 五月榴 甘夏ゼリー | かつお 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 アスパラガス | キャベツ 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ | 米 おわらふ パン粉 ゼリー | 油 | 757 | 28 | 2.3 |
| 21 | 金 | 麦ごはん | カレーマーマーポー バンサンスー オレンジ | 厚あげ 牛肉 豚肉 ハム たまご | 牛乳 | 人参 にら | 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ | 米 麦 春雨 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 847 | 29.4 | 2.7 |
| 24 | 月 | ごはん | サーモンフライ ごまじゃこ和え ピリ辛スープ | 鮭 | 牛乳 しらすぼし | 人参 小松菜 | キャベツ エノキ 玉ねぎ しめじ 大根 しょうが | 米 パン粉 | 油 ごま | 737 | 25.3 | 2.3 |
| 25 | 火 | 麦ごはん | じゃがいものうま煮 ひじきのサラダ 納豆 | 鶏肉 納豆 厚あげ てんぷら | 牛乳 ひじき | 人参 スナップエンドウ | こんにゃく 玉ねぎ きゅうり もやし かぼす | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 801 | 30.2 | 2.4 |
| 26 | 水 | 米粉パン | ポークビーンズ 春野菜のソテー メロン | 大豆 豚肉 いんげん豆 みそ ハム | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ アスパラガス | 玉ねぎ にんにく キャベツ メロン | パン じゃがいも 砂糖 | 油 | 848 | 39.2 | 3.8 |
| 27 | 木 | ごはん | さばの煮つけ 即席づけ 玉ねぎのみそ汁 | さば 豆腐 みそ 油あげ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 ねぎ | キャベツ 玉ねぎ しょうが | 米 砂糖 おわらふ | 油 | 765 | 31.2 | 3.4 |
| 28 | 金 | 麦ごはん | 高野豆腐の五目煮 ゆず和え ヨーグルト | 鶏肉 高野豆腐 かつお節 | 牛乳 ひじき ヨーグルト | 人参 いんげん | こんにゃく もやし ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり ゆず | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 833 | 32 | 2.1 |
| 31 | 月 | チキンピラフ | ほうれん草オムレツ ポテトサラダ ミネストローネ | たまご ベーコン 鶏肉 ハム ミックスビーンズ | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ ほうれん草 トマト | 玉ねぎ コーン しめじ 枝豆 にんにく セロリ キャベツ | 米 じゃがいも マカロニ | 油 バター エックケア マヨネーズ | 839 | 28.9 | 3.2 |

★知って役立つ★

五大栄養素のはたらき

①体に必要な栄養素ガイドス編

私たちが生命を維持するためには、食事からエネルギーを得たり、体内に必要な栄養素を吸収したりしなければなりません。

体内に必要な栄養素を大きく分けると、**たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質(ミネラル)、ビタミン**の5種類に分けられ、この5種類の栄養素を「**五大栄養素**」といいます。

